



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|---|---|---|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| DESJEJUM | 09 horas | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME | LEITE COM MAÇA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | BANANA E MAMÃO PICADA COM AVEIA |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM CHUCHU, PURE DE MANDIOCA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJOADINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE TOMATE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO, CRÈME DE ESPINAFRE E SALADA DE BETERRABA |
| SOBREMESA | 12 horas | ABACAXI | MELANCIA | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA) | LARANJA | MELAO |
| LANCHE DA TARDE | 14h30min | VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR | TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO | PAO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E CENOURA E SUCO DE MAÇA COM BETERRABA | BOLO DE MAÇA E SUCO DE MELANCIA COM LIMAO | PAO INTEGRAL COM GUACAMOLE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|---|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 1 | 1395,470 | 205,973 | 44,573 | 46,530 |
| Terça-Feira | 2 | 1413,510 | 182,382 | 52,017 | 58,019 |
| Quarta-Feira | 3 | 1697,940 | 253,532 | 54,048 | 48,941 |
| Quinta-Feira | 4 | 1498,598 | 173,027 | 58,116 | 66,988 |
| Sexta-Feira | 5 | 1303,005 | 214,168 | 44,624 | 30,255 |
| Média | | 1461,704 | 205,816 | 50,676 | 50,146 |
| Média % | | | 56,322 | 13,868 | 30,876 |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira 8 | Terça-Feira 9 | Quarta-Feira 10 | Quinta-Feira 11 | Sexta-Feira 12 |
|-----------------|----------|--|---|--|---|--|
| DESJEJUM | 09 horas | LEITE COM ABACATE E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA | VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO COM BATATA, CUSCUZ DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA | ARROZ, FEIJAO, STROGONOFF DE CARNE COM CENOURA E TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE CHICORIA | ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM ABOBRINHA, COUVE REFOGADA E SALADA DE PEPINO COM TOMATE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, VIRADO DE COUVE E SALADA DE ALMEIRAO |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | LARANJA | BANANA | MAMAO | MELANCIA |
| LANCHE DA TARDE | 14h30min | OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MELAO COM LIMAO | BOLO DE CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA | PAO INTEGRAL COM PASTA DE BATATA E ALHO E SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO | TORTA DE LEGUMES COM CARNE MOIDA E SUCO DE ABACAXI COM MAÇA | PAO DE FORMA INTEGRAL COM PASTA DE ATUM E ALFACE E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 8 | 1452,115 | 184,428 | 51,074 | 60,334 |
| Terça-Feira | 9 | 1455,893 | 193,915 | 51,357 | 56,223 |
| Quarta-Feira | 10 | 1592,846 | 234,995 | 45,568 | 50,238 |
| Quinta-Feira | 11 | 1445,843 | 170,547 | 60,529 | 61,861 |
| Sexta-Feira | 12 | 1375,462 | 206,915 | 51,486 | 42,072 |
| Média | | 1464,432 | 198,160 | 52,003 | 54,146 |
| Média % | | | 54,126 | 14,204 | 33,277 |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|--|--|---|--|---|
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| DESJEJUM | 09 horas | LEITE COM BANANA E MAÇA E AVEIA | LEITE COM MAMAO E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM QUEIJO | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL |
| ALMOÇO | 12 horas | MACARRAO AO MOLHO DE ATUM COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE PEPINO | ARROZ, FEIJAO, FRANGO ASSADO COM BATATA, PURE DE CENOURA E SALADA DE REPOLHO | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBORA, BATATA DOCE CORADA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM ABOBRINHA, ACELGA REFOGADA E SALADA DE COUVE | RISOTO DE FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA, FEIJAO, ALMEIRAO REFOGADO E SALADA DE BETERRABA |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | ABACAXI | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇA, MAMÃO E LARANJA) | MELAO | MAMAO |
| LANCHE DA TARDE | 14h30min | BOLO DE BANANA E SUCO DE LARANJA COM CENOURA | QUIBE ASSADO COM ABOBRINHA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇA | PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE MELAO COM LIMÃO | EMPADAO DE FRANGO COM LEGUMES E SUCO DE LARANJA COM COUVE | SANDUICHE : PAO INTEGRAL COM FRANGO, ALFACE, TOMATE E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 15 | 1312,088 | 191,405 | 34,201 | 52,330 |
| Terça-Feira | 16 | 1478,599 | 181,974 | 64,534 | 58,109 |
| Quarta-Feira | 17 | 1643,252 | 212,553 | 53,005 | 54,809 |
| Quinta-Feira | 18 | 1350,003 | 168,858 | 51,952 | 54,819 |
| Sexta-Feira | 19 | 1565,595 | 219,946 | 53,229 | 52,500 |
| Média | | 1469,907 | 194,947 | 51,384 | 54,514 |
| Média % | | | 53,050 | 13,983 | 33,378 |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira 22 | Terça-Feira 23 | Quarta-Feira 24 | Quinta-Feira 25 | Sexta-Feira 26 |
|-----------------|----------|---|---|--|--|---|
| DESJEJUM | 09 horas | LEITE COM MAMAO E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM MAÇA E MAMAO E AVEIA | SUCO DE FRUTA NATURAL ORGÂNICO (AF) E PAO DE TUBERCULO OU LEGUME COM MARGARINA | VITAMINA DE BANANA COM BETERRABA E PAO DE TUBERCULOS OU LEGUMES COM QUEIJO | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, PEIXE ASSADO, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE ACELGA | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E ABOBRINHA, POLENTA E SALADA DE BETERRABA | ARROZ, FEIJAO, CARNE EM ISCAS COM BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE ALFACE | ARROZ, FEIJAO, FRANGO COM TOMATE, BATATA CORADA E SALADA DE ALMEIRAO | ARROZ, FEIJAO, QUIBE ASSADO, PURE DE ABOBORA E SALADA DE REPOLHO |
| SOBREMESA | 12 horas | MAÇA | MELANCIA | MELAO | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, MAMÃO E LARANJA) | MAMAO |
| LANCHE DA TARDE | 14h30min | BOLO DE BANANA E SUCO DE MELAO COM LIMAO | TORTA DE LEGUMES COM FRANGO E SUCO DE LARANJA COM CENOURA | OVO MEXIDO COM TOMATE E CENOURA E SUCO DE MARACUJA COM MAÇÃ | PAO INTEGRAL COM PASTA DE GRAO DE BICO E SUCO DE ABACAXI COM COUVE | PAO INTEGRAL COM CARNE DESFIADA E CENOURA E SUCO DE FRUTA NATURAL ORGANICO (AF) |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 22 | 1392,688 | 192,083 | 45,239 | 52,275 |
| Terça-Feira | 23 | 1412,595 | 185,582 | 53,777 | 54,260 |
| Quarta-Feira | 24 | 1624,420 | 225,370 | 48,971 | 57,238 |
| Quinta-Feira | 25 | 1530,920 | 200,926 | 57,873 | 56,221 |
| Sexta-Feira | 26 | 1594,819 | 207,047 | 59,470 | 59,105 |
| Média | | 1511,088 | 202,202 | 53,066 | 55,819 |
| Média % | | | 53,525 | 14,047 | 33,246 |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemarin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127



PREFEITURA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Secretaria Municipal de Educação

CARDÁPIO

Abril / 2024 - [MUNICIPAL] CARDÁPIO 10_2023 INTEGRAL (ENSINO FUNDAMENTAL) (6 - 15 ANOS) - INTEGRAL - Período Integral - Zona Urbana - SEM PATOLOGIA

| Refeição | Horário | Segunda-Feira 29 | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|-----------------|----------|---|---|--------------|--------------|-------------|
| DESJEJUM | 09 horas | LEITE COM MAÇA E BISCOITO SALGADO INTEGRAL | LEITE COM BANANA E MAMAO E AVEIA | | | |
| ALMOÇO | 12 horas | ARROZ, FEIJAO, OMELETE DE FORNO COM TOMATE, SELETA DE LEGUMES E SALADA DE COUVE | ARROZ, FEIJAO, CARNE MOIDA COM PTS E BATATA, FAROFA DE CENOURA E SALADA DE CHICORIA | | | |
| SOBREMESA | 12 horas | ABACAXI | MELANCIA | | | |
| LANCHE DA TARDE | 14h30min | VITAMINA DE BANANA E MAMAO E FLOCOS DE MILHO SEM AÇUCAR | TORTA DE LEGUMES COM ATUM E SUCO DE MELAO COM LIMAO | | | |

| 70 % das necessidades nutricionais diárias - Informação Nutricional | | | | | |
|---|----|----------------|------------------|---------------|--------------|
| Dias | | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| Segunda-Feira | 29 | 1395,470 | 205,973 | 44,573 | 46,530 |
| Terça-Feira | | | | | |
| Quarta-Feira | | | | | |
| Quinta-Feira | | | | | |
| Sexta-Feira | | | | | |
| Média | | 1404,490 | 194,177 | 48,295 | 52,274 |
| Média % | | | 55,302 | 13,754 | 33,497 |

Fonte: * TACO 4ª Edição 2011. * Tabela de Composição de alimentos Sônia Tucunduva 4ª Edição 2013. * Rótulos de alimentos.


Claudia Valdemanin
Nutricionista RT

CRN3 - 4924
Responsável Técnica

Setor de Alimentação Escolar - Avenida Almirante Tamandaré nº 675 - Cidade Nova - Indaiatuba / SP - Fone: (19) 3894-2127